

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		12	13	14
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb sèsam bastonets de pastanaga i amanida · Amanida de pasta amb enciam, olives i tomàquet · Postre de soja
	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa vegetal s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Brou vegetal amb fideus · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de mongeta del carai amb carbassó, pastanaga i tomàquet · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb verdures · Truita de carbassó s/lactosa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de llenties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Hamburguesa vegetal s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb formatge s/lactosa · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa marciàna s/lactosa · Tofu guisat amb sofregit, i verdures · Postre de soja

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.